

**ОСНОВНЫЕ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ**

**ПРИЁМЫ РАЗМИНАНИЯ И ВИБРАЦИИ**

# ПЛАН

## 1. Разминание:

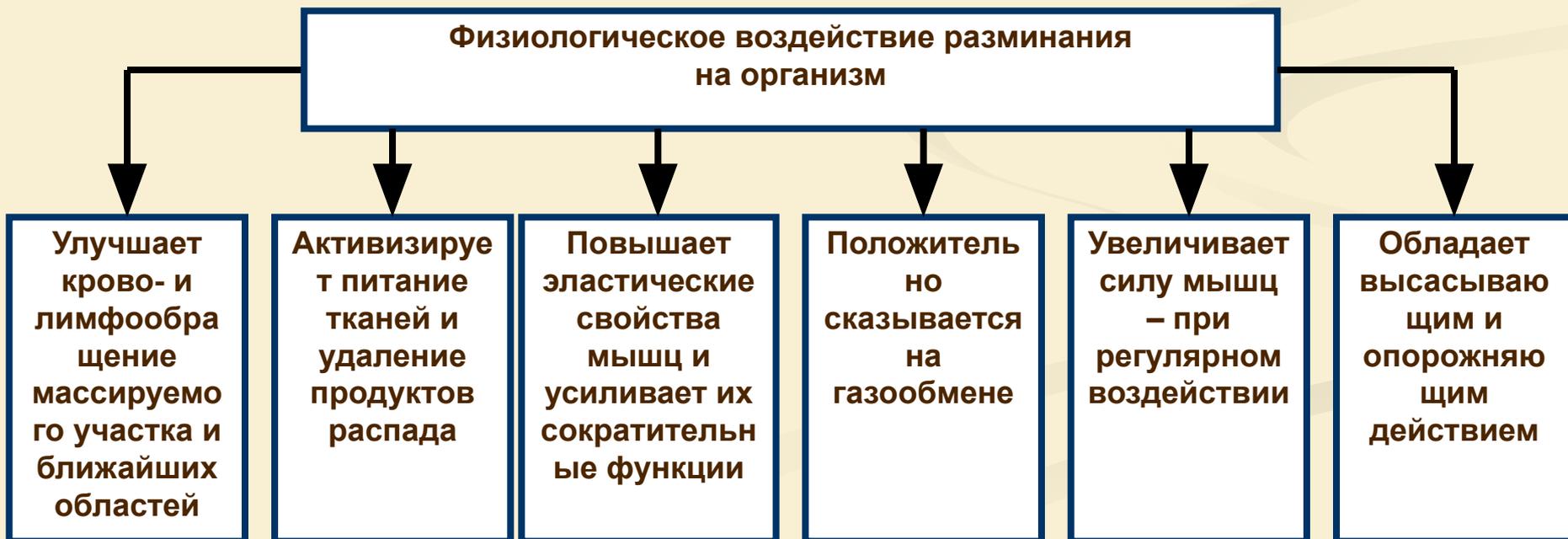
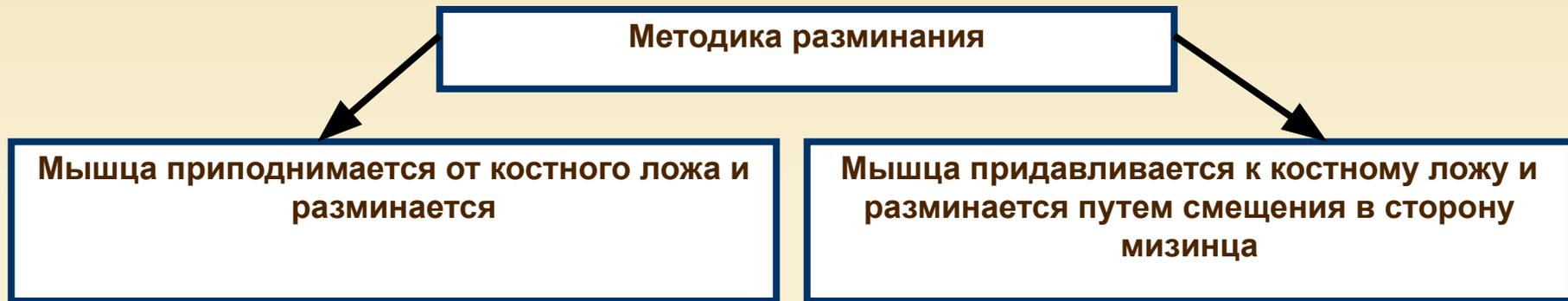
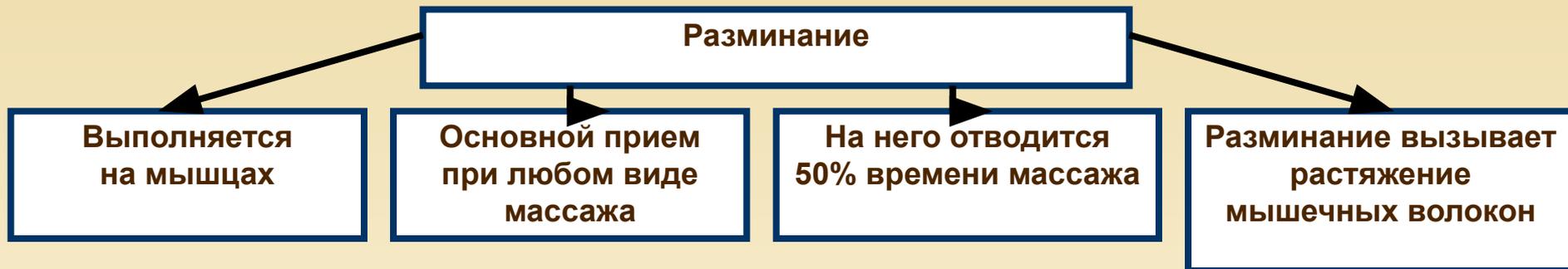
- методика разминания
- физиологическое воздействие на организм разминания
- основные приемы разминания
- вспомогательные приемы разминания
- методические рекомендации

## 2. Вибрация:

- физиологическое воздействие на организм
- приемы вибрации
- прерывистая вибрация (ударная)
- непрерывистая вибрация
- a) техника выполнения
- b) прием потряхивания
- c) прием встряхивания
- d) прием сотрясения
- e) методические рекомендации по проведению вибрации

***Студент должен ЗНАТЬ:***

- основные и вспомогательные приемы вибрации,
- физиологическое воздействие разминания и вибрации на организм.



# Основные приемы разминания

**Ординарное разминание.**  
Техника состоит из двух циклов

## Первый цикл

Прямыми пальцами руки плотно обхватить мышцу поперек так, чтобы между ладонью и массируемым участком не было просвета

Затем, сводя пальцы, приподнять мышцу и делать вращательные движения в сторону четырех пальцев по отказу.

## Второй цикл

Не разжимая пальцев вернуть кисть в исходное положение

В конце этого движения пальцы опускают на мышцу.

Далее кисть продвигают вперед и захватывают следующий участок.

Применяется на широчайшей мышце спины, мышцах шеи, ягодичных мышцах, бедрах, задней поверхности голени, мышцах плеча, на сгибателях предплечья, мышцах живота

## Двойной гриф.

Техника выполнения такая же, как и при ординарном разминании, но здесь одна рука отягощает другую.

### Первый вариант

Кисть одной руки кладется на кисть другой так, чтобы четыре пальца были над четырьмя, а большой палец – над большим.

### Второй вариант

Основание ладони одной руки накладывают на большой палец другой – 4 пальца на 4 пальца другой руки.

Применяется на широчайшей мышце спины, ягодичных мышцах, задней и передней поверхности бедра, мышцах плеча, сгибателя предплечья, мышцах живота

## Двойное кольцевое разминание

Кисти устанавливаются поперек массируемого участка так, чтобы четыре пальца обеих рук были с одной стороны, а большие пальцы с другой

Прием выполняется плавно, легко, без перекручивания мышцы.

### 1 вариант.

Мышцы плотно обхватить двумя руками (пальцы прямые) и оттянуть ее вверх, сдвигая и смещая одной рукой от себя в

### 2 вариант.

После этого, не выпуская мышцу из рук, выполнить такое же движение, но в

Применяется на всех мышцах, кроме плоских.

## Двойное кольцевое продольное разминание

Массажист  
сзади  
массируемого  
участка

Кисти  
накладывают  
одна за другой,  
обхватив мышцу  
большим пальцем  
с одной стороны,  
а четырьмя с  
другой.

Движения рук  
одновременно  
навстречу друг другу:  
правая смещает  
мышцу влево, а левая –  
вправо и наоборот,  
перемещаясь  
одновременно на 5-6 см  
вперед

Применяется на  
задней  
поверхности  
голени и передней  
поверхности бедра

## Двойное ординарное разминание

Состоит из 2х ординарных  
разминаний, выполняемых  
поочередно то правой, то левой рукой,  
продвигаясь вперед

Воздействует сразу на большую группу  
мышц

Применяется на мышцах бедра,  
поверхности голени, мышцах плеча

## Продольное разминание

Обе ладони накладываются на мышцу – большие пальцы касаются друг друга, остальные сбоку

Движения - подушечкой большого пальца правой руки смещают мышцу вправо от левого большого пальца, то же движения левым пальцем – влево (правый в это время возвращается назад)

Остальные пальцы скользят пассивно

Применяется на мышцах шеи вдоль позвоночного столба

Кругообразное разминание подушечкой большого пальца одной рукой и с отягощением

Кисть накладывается так, чтобы большой палец располагался вдоль мышечных волокон, а четыре пальца – по диагонали

Большой палец надавливает на мышцу, круговым движением смещает в сторону указательного пальца, затем возвращается в исходное положение.

Применяется на длинных мышцах спины, передней поверхности голени.

**Кругообразное разминание подушечками  
больших пальцев**

Выполняется подушечками больших пальцев обеих рук круговыми движениями в сторону указательных пальцев поочередно, то правой, то левой рукой перемещаясь снизу вверх или наоборот

Применяется на длинных мышцах спины

**Кругообразное разминание подушечками  
четырех пальцев одной рукой и с отягощением**

Кругообразные движения направлены в сторону мизинца, на плоских мышцах пальцы сомкнуты вместе, а на крупных - несколько разведены.

Применяется на мышцах шеи и трапециевидной мышце, длинных мышцах спины, мышцах верхних и нижних конечностей, на большой мышце груди

**Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев одной рукой  
и с отягощением**

Выполняется тыльной стороной средних фаланг и суставами между средними дистальными фалангами пальцев, слегка сжатых в кулак

Мышцы придавливаются к костному ложу и смещаются в сторону мизинца, большой палец, упираясь, помогает фиксировать кисть и продвигать ее вперед

Применяется на мышцах шеи, длинных мышцах спины, на ягодичных мышцах, верхних и нижних конечностей и на косых мышцах живота

**Кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев  
двумя руками попеременно**

Выполняется как и предыдущий, но сразу двумя руками и попеременно. Кисти устанавливаются на 2-4 см друг от друга, опираясь на большие пальцы, совершают вращения в сторону мизинца, то правой, то левой рукой.

Применяется на задней поверхности голени, на передней поверхности бедра, на внешней поверхности голени, при положении голени на бедрах массажиста.

**Кругообразное разминание двумя кулаками**

Кистью левой руки захватить большой палец правой руки, чтобы руки не разъединялись. Большой палец левой руки лежит сверху пальца правой руки.

Наложив средние фаланги кулаков на массируемый участок, совершать вращательные движения в необходимую сторону.

Применяется на ягодичных мышцах и мышцах бедра с обеих сторон.

**Кругообразное разминание основанием ладони или бугром большого пальца одной руки или попеременные вращения двумя руками**

**Кисть должна быть немного согнута и расслаблена**

**Ладонной поверхностью или бугром большого пальца накладывается на массируемую поверхность и вращательными движениями перемещается снизу вверх в сторону мизинца**

**Применяется на широчайшей мышце, ягодичных мышцах, задней поверхности бедра, икроножной мышце, большой грудной мышце, передней поверхности бедра и передней поверхности голени**

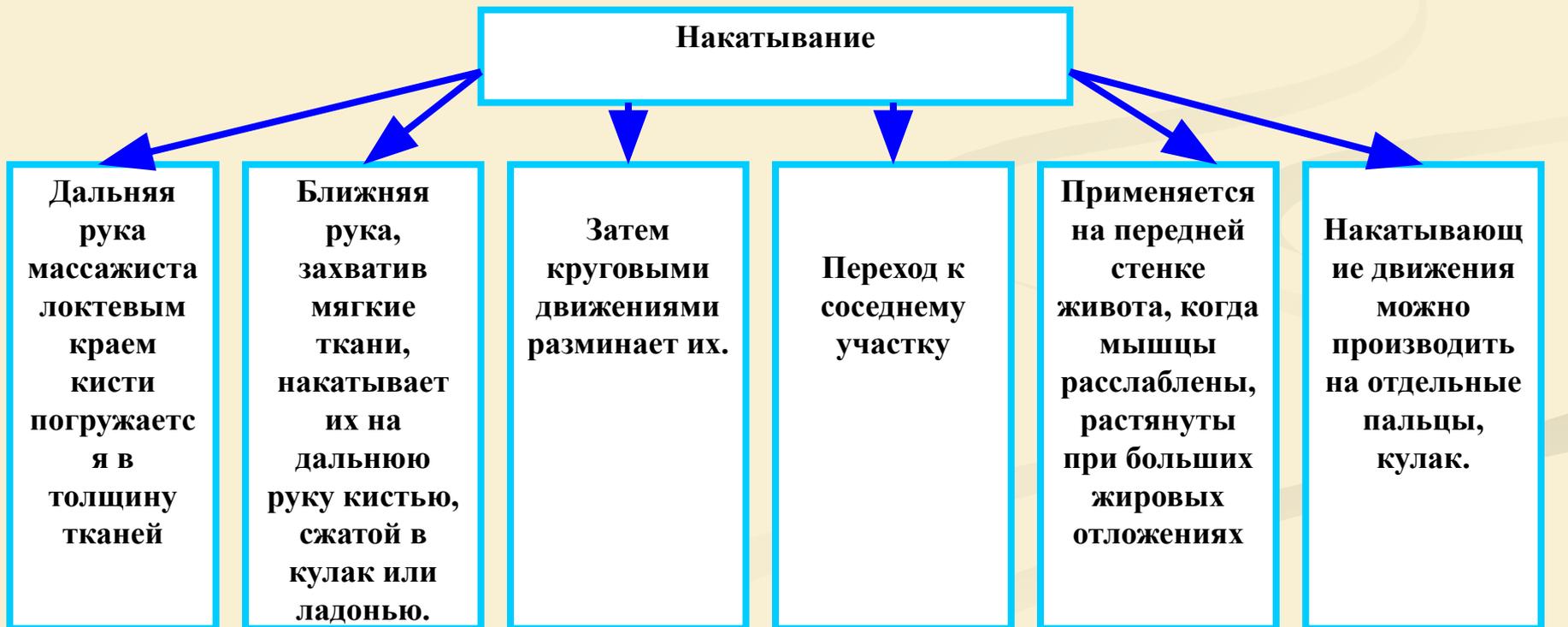
**Разминание основанием ладони с перекатом**

**Кисть принимает положение, при котором 4 пальца сомкнуты, большой палец подушечкой дистальной фаланги упирается в указательный палец.**

**Кисть основанием ладони накладывается продольно на мышцу, а подушечки пальцев приподняты и, перекачиваясь с тенара на гипотенар, постепенно продвигается по всей мышце снизу вверх.**

**Применяется на длинных мышцах спины, на ягодичных, больших грудных и дельтовидных мышцах**

# Вспомогательные приемы разминания



## Сдвигание-растяжение

Фиксируют  
массируемую  
поверхность  
ладонями

Производят  
короткие  
ритмичные  
движения, сдвигая  
ткани друг к другу

Противоположные  
движения –  
растяжение.

Применяется при  
рубцах, кожных  
заболеваниях  
(псориаз),  
сращениях, парезах

## Надавливание

Пальцем,  
кулаком,  
основанием  
ладони, можно с  
отягощением

Прерывистые  
надавливания  
(25-60 раз в  
мин.)

Применяют при тугоподвижности и ригидности  
мышц спины

Надавливание кулаками вдоль  
паравертебральных зон  
выполняется следующим образом:  
кулаки с опорой на мизинцы  
располагают справа и слева от  
позвоночника и перекатывают в  
сторону указательных пальцев,  
постепенно усиливая давление

На лице, в  
точках выхода  
нервов -  
надавливание  
подушечками  
пальцев.

## *Сжатие (сдавливание)*

Кистями или пальцами в виде ритмических кратковременных движений сдавливающих и отжимающих ткани

Применяют для усиления кровоснабжения и сократительной функции мышц, повышения их тонуса

## *Подергивание (пощипывание)*

Выполняется подушечками всех пальцев

Ткани захватывают, оттягивают и отпускают

Применяется при массаже лица, передней стенки живота, глубоких рубцах, парезах, параличах.

## *Методические рекомендации*

Мышцы должны быть хорошо расслаблены

Проводится плавно, без рывков, перекручивания мышц, один вид разминания переходит в другой без пауз

Начинают прием в местах перехода мышц в сухожилия с мягких и поверхностных разминаний

В чувствительных и болезненных местах не причинять боли

Избегать давление на остистые отростки позвоночника

Чередуется с поглаживанием и потряхиванием

Массажные движения проводить в восходящем направлении, при необходимости – в нисходящем

Лечебный эффект сильнее при медленном разминании.

Тальк или вазелин ослабляют действие разминания.

## Вибрация

Сущность вибрации – передача массируемой части тела колебательных движений определенной частоты

Выполняется подушечками одного или нескольких пальцев, ладонью, кулаком, вибромассажером

Вибрационное воздействие должно быть направлено вглубь, а не в стороны.

Слабая вибрация повышает тонус мышц

Сильная – снижает повышенный тонус мышц и возбудимость нервной системы

## Физиологическое воздействие на организм

Расширение или сужение сосудов

Снижает АД

Уменьшается частота сердечных сокращений

Сокращаются сроки образования костной мозоли после переломов

Усиливаются обменные и регенеративные процессы

Снимается утомление в тканях

Обезболивающее действие

Улучшается секреторная функция желудка, печени, потовых желез

## Приемы вибрации

Прерывистая

Поколачивание

Похлопывание

Рубление

Стегание

Пунктирование

Непрерывистая

Потряхивание

Встряхивание

Сотрясение

Подталкивание

## Прерывистая вибрация (ударная)

Серия следующих  
один за другим ударов

Одной, двумя руками.

Выполняется подушечками полусогнутых пальцев, ребром ладони, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, тыльной поверхностью пальцев, слегка сжатой в кулак кистью

Применяют на: конечностях, спине, груди, в области таза, живота, пальцами на лице, голове.

## Действие приемов

Приемы выполняют в резком темпе, коротко и слабо - вызывают сужение сосудов

Сильные и продолжительные – расширение сосудов

Легкие и монотонные на Н.С. – успокаивающе и обезболивающе.

## Поколачивание

### I вариант

Пальцы полусжаты в кулак, обращены мизинцем вниз и слегка расслаблены

Кисти несколько повернуты внутрь, находятся на расстоянии 3-5 см друг от друга

Удары наносятся со стороны мизинцев

### II вариант

Кисть в полусжатом состоянии, пальцы повернуты вниз

Удары наносятся основанием ладоней одной или двумя руками попеременно

## Применение

Атрофии

Атонии

Парезы

Противопоказания при гипертонусе

## Похлопывание

### I вариант

Кисть руки собрана в расслабленный «клюв»

Большой палец приведен к указательному, а 2-й и 5-й не касаются друг друга

Удары наносятся внутренней частью ладони одной или двумя руками попеременно

### II вариант

Кисть собрана в «клюв»

Второй и пятый пальцы касаются друг друга

Удары наносятся тыльной стороной кисти

**При применении похлопывания**

**Повышается температура  
в зоне воздействия**

**Улучшается обмен  
веществ и тургор кожи**

**Усиливается приток  
крови**

**Рубление**

**Кисть  
вытянут  
а,  
пальцы  
расслаб  
лены и  
разомкн  
уты**

**Удары  
наносят  
ся  
мизинце  
м, а  
остальн  
ые  
пальцы  
смыкаю  
тся.**

**Провод  
ится  
вдоль  
мышечн  
ых  
волокон  
на  
крупных  
мышцах**

**Активная  
гиперемия  
тканей**

**Улучшает  
ся отток  
лимфы**

**Усилива  
ется  
функция  
сальны  
х и  
потовых  
желез**

## Стегание

Наносят касательные удары

Выполняют одним или несколькими пальцами, всей ладонью, одной или двумя руками

Применяют: при ожирении, рубцах

Повышается тургор, эластичность кожи, возникает активная гиперемия

## Пунктирование

Выполняется подушечками пальцев в 2-3-й, 2-5-й, одним пальцем

Удары следуют последовательно, как при работе на пишущей машинке или одновременно

Применяют на небольших участках тканей, плотно лежащих на костной основе

При переломах в области костной мозоли

На небольших мышцах, сухожилиях, связках

На нервных стволах и местах выхода нерва

Выполняют стабильно и лабильно

Чем больше угол наклона пальцев, тем воздействие сильнее и глубже

При небольшом угле – поверхность и нежнее

# Непрерывистая вибрация

Применение быстрых колебательных и толчкообразных движений, вызывающих сотрясение тканей.



# Встряхивание

Аналогично потряхиванию, но более эффективно

На верхних конечностях, массажист фиксирует лучезапястный сустав

На нижних конечностях - массируемый, лежа на спине

Большим пальцем сверху, остальные снизу или производят «рукопожатие»

Конечность потянуть на себя, отвести вправо и влево, делая встряхивающие движения вверх-вниз

Рука массажиста на тыльной стороне стопы – сгибает стопу, оттягивая ее на себя

Вторая рука на ахилловом сухожилии так, чтобы край ладони со стороны мизинца упирался в пятку

Массажист поднимает ногу массируемого под углом 35-40° и производит встряхивающие движения вверх-вниз, одновременно отводя ее то влево, то вправо.

# Сотрясение

Применяется при воздействии на внутренние органы

Проводится непрямой массаж желудка, кишечника, печени, желчного пузыря

Правая рука массажиста на области проекции массируемого органа

Левая параллельно правой

Большие пальцы обеих рук обращены друг к другу

Проводятся быстрые ритмичные колебательные движения в вертикальном направлении.

Сотрясение органов брюшной полости и грудной клетки ускоряет кровоток в малом и большом кругах кровообращения

Повышает тонус гладкой мускулатуры

Сотрясение желез внутренней секреции усиливает их секрецию

Стимулирует перистальтику

При спайках – рассасывает спайки

Снимает спастические явления

## Подталкивание

Применяется при массаже внутренних органов - желудка, кишечника

Левая рука массажиста слегка надавливает на область проекции массируемого органа

Правая рука – короткими, ритмичными толчками надавливает на соседнюю область и стремится подтолкнуть ее к левой руке

## Методические рекомендации по проведению вибрации

Расслабление мускулатуры

Поколачивание, похлопывание, рубление

Кисти рук при применении названных приемов располагают на расстоянии не более 5 см друг от друга

Для легких, нежных воздействий работает кисть

применяют на больших группах мышц, кроме внутренней поверхности бедра

удары наносить ритмично, безболезненно

при появлении болей, их снимают поглаживанием

Для легких, нежных воздействий работает кисть

Для более интенсивных – кисть, предплечье

Сильное воздействие – вся рука

Во время одной процедуры на поколачивание отводится не более 1-1,5 минут.

Поколачивание начинают со спины, затем боковые поверхности туловища сверху вниз, на конечностях также сверху вниз, на внутренней поверхности бедер – не проводится, или очень слабо.

Рубление наносится перпендикулярно поверхности, вдоль мышечных волокон – не проводится в области почек, воротниковой зоны, осторожно в межлопаточной

Непрерывистая вибрация:

— сильное воздействие – угол наклона руки массажиста ближе к 90°;  
— нежное, слабое – небольшой угол

Продолжительность давления на точку 5-10 сек.

Вибрацию чередуют с поглаживанием.

Быстрые, мелкие вибрации – возбуждение нервной системы

Продолжительные крупные вибрации – успокаивающее действие